



LEADERSHIP SUPPORT SERVICE

FOR LIFE



5 HABILIDADES PARA
EL ÉXITO PERSONAL





MANAGE YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

KNOW YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

MANAGE YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

UNDERSTANDING

KNOW YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

INTERACT

BUILD RELATIONSHIPS

GUIDE FOR LIFE

GROWTH

MANAGE YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

UNDERSTANDING

KNOW YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

MANAGE YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

UNDERSTANDING

KNOW YOURSELF

GUIDE FOR LIFE

INTERACT

BUILD RELATIONSHIPS

GUIDE FOR LIFE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
PROGRAMA GUÍA PARA LA VIDA.....	2
EXPLORANDO CADA PRINCIPIO	
Crecimiento Personal.....	4
Conocimiento De Uno Mismo.....	8
Interacción.....	12
Toma de decisiones.....	16
Empatía.....	20
REFERENCIA.....	24



¡QUÉ EMPIECE LA AVENTURA!

Queremos que todos los estudiantes en Arkansas se gradúen con bases académicas firmes, experiencia y competencias bien desarrolladas. Sin embargo, para ser completamente exitosos, nuestros estudiantes necesitan desarrollar también habilidades blandas – las habilidades intangibles que ayudan a las personas a llevarse bien con otros, a comunicarse de manera efectiva y a hacer contribuciones positivas tanto en su lugar de trabajo como en otros escenarios.

El Departamento de Educación de Arkansas ha identificado cinco principios que servirán como respaldo a educadores, empresarios, comunidades y estudiantes en su esfuerzo por ayudar a que todos los habitantes del estado desarrollen estas competencias. Cada principio representa un grupo de habilidades necesarias para lograr el éxito en el hogar, la escuela, en el trabajo y en la comunidad. Estos principios rectores son:

CRECIMIENTO PERSONAL
CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
INTERACCIÓN

TOMA DE DECISIONES
EMPATÍA

GUIDE
FOR LIFE

La Guía para la Vida, con el apoyo de orientadores y educadores del estado, está diseñada para brindar un plan a todos los alumnos desde kínder hasta doceavo grado. Es un proceso de cinco pasos que se pueden seguir para lograr el éxito personal. El enfoque es sencillo, cada principio se resume en palabras clave fáciles de comprender con tres acciones concretas que explican la idea con más detalle.

Al incorporar los conceptos de la Guía para la Vida en las escuelas, podemos ayudar a inculcar estas capacidades de éxito en todos los alumnos del estado. ¿Cuál será el resultado? Ciudadanos bien formados, comunidades más fuertes y trabajadores más efectivos.





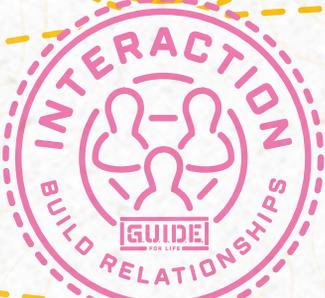
1. CRECIMIENTO PERSONAL

- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos
- Practicar la atención plena (mindfulness)
- Perseverancia



2. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

- Aumentar el autoconocimiento
- Saber cuáles son tus fortalezas y debilidades
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico



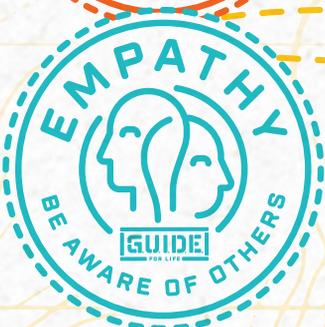
3. INTERACCIÓN

- Tratar a otros con respeto
- Comunicarse de manera efectiva
- Pedir ayuda y ofrecerla cuando se necesite



4. TOMA DE DECISIONES

- Considerar las creencias personales, la seguridad y la situación
- Pensar sobre las posibles consecuencias
- Dar lo mejor de sí

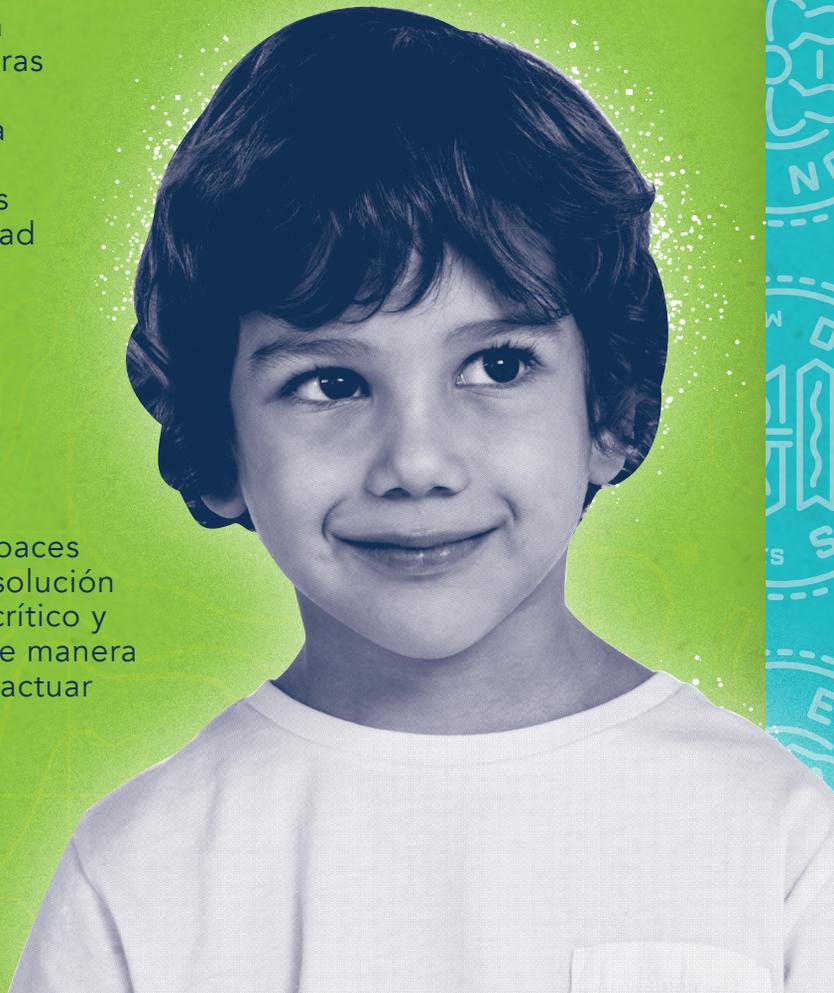


5. EMPATÍA

- Tomar en cuenta las perspectivas de los otros
- Valorar los sentimientos de los otros
- Apreciar la diversidad



Este principio se refiere a la habilidad de regular nuestras emociones, sentimientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones, tanto personales como académicas; la habilidad de manejar nuestro estrés de manera constructiva, controlando los impulsos y expresando emociones apropiadamente a la vez que logramos el crecimiento personal y académico. Los alumnos que demuestran crecimiento personal son capaces de utilizar habilidades de resolución de conflictos, pensamiento crítico y razonamiento lógico tanto de manera independiente como al interactuar con otros en el hogar, en la escuela y en el trabajo.



GUIDE FOR LIFE



CRECIMIENTO PERSONAL

- ✓ Desarrollar habilidades de resolución de conflictos
- ✓ Practicar la atención plena (mindfulness)
- ✓ Perseverancia

LOS OBJETIVOS

COMO ALUMNO GRADUADO DEL ESTADO DE ARKANSAS SOY CAPAZ DE:

Reflexionar sobre mis necesidades y manejar mis emociones de manera efectiva

- Soy capaz de identificar y satisfacer las necesidades para mi bienestar físico y salud emocional.
- Puedo atender mis necesidades de manera adecuada en diferentes situaciones y lugares.
- Puedo expresar mis emociones de manera constructiva.
- Puedo usar técnicas para manejar mi estrés.
- Soy capaz de pedir ayuda cuando la necesito.

Tomar decisiones efectivas y demostrar niveles de independencia para fijar y alcanzar objetivos encaminados al ingreso a la educación superior, a la vida laboral y a la participación en la comunidad

- Puedo identificar los pasos para resolver problemas.
- Utilizo estrategias y habilidades para solucionar problemas complejos.
- Sigo los pasos lógicos para llegar a una solución o conclusión.
- Soy un participante activo en mi aprendizaje.

Manejar mi tiempo para establecer tareas y objetivos y cumplirlos

- Soy puntual, y estoy siempre preparado y listo para participar.
- Soy capaz de establecer los pasos que me lleven a lograr un objetivo.
- Puedo planear y organizar mi tiempo y proyectos para completar tareas y objetivos.



CRECIMIENTO PERSONAL

¿CÓMO LO PUEDO LOGRAR? ►

En mis primeros años escolares (de kínder a segundo grado) yo puedo:



- Comunicar de manera adecuada lo que quiero y necesito a mis compañeros y adultos
- Pedir y aceptar ayudar cuando me encuentro en una situación en la que requiero de apoyo
- Identificar emociones que estoy sintiendo y cómo calmarme cuando estoy en situaciones estresantes
- Ajustar mi tono y comportamiento en entornos familiares con apoyo (por ejemplo: nivel de voz, movimientos corporales) para que sean apropiados también en otros lugares como por ejemplo en bibliotecas, pasillos, restaurantes, camiones y parques infantiles
- Reconocer la importancia de decir la verdad
- Reconocer que puedo hacer elecciones sobre mi comportamiento
- Identificar objetivos personales y establecer pasos para lograrlos
- Celebrar el logro de objetivos
- Adaptarme a cambios en mi horario y en mi entorno

En los grados escolares de primaria alta (de 3 a 5) yo puedo:



- Identificar situaciones en las que tal vez necesite pedir ayuda, así como identificar soluciones alternativas a problemas
- Distinguir entre hechos y opiniones
- Identificar emociones que estoy sintiendo y las situaciones que las originan
- Identificar y desarrollar técnicas para tranquilizarme cuando me encuentre bajo presión
- Identificar cómo mis acciones impactan a otros y comprender que mis comportamientos tienen consecuencias
- Participar efectivamente en el proceso de toma de decisiones grupales
- Describir los pasos que se siguen en un modelo de toma de decisiones
- Describir, crear e implementar los pasos para conseguir un objetivo concreto
- Evaluar mi progreso hacia mis objetivos de éxito en el salón de clases
- Adaptarme a los cambios que pueden tener lugar en el salón de clases, la escuela y en una situación social

En la escuela intermedia (secundaria) yo puedo:

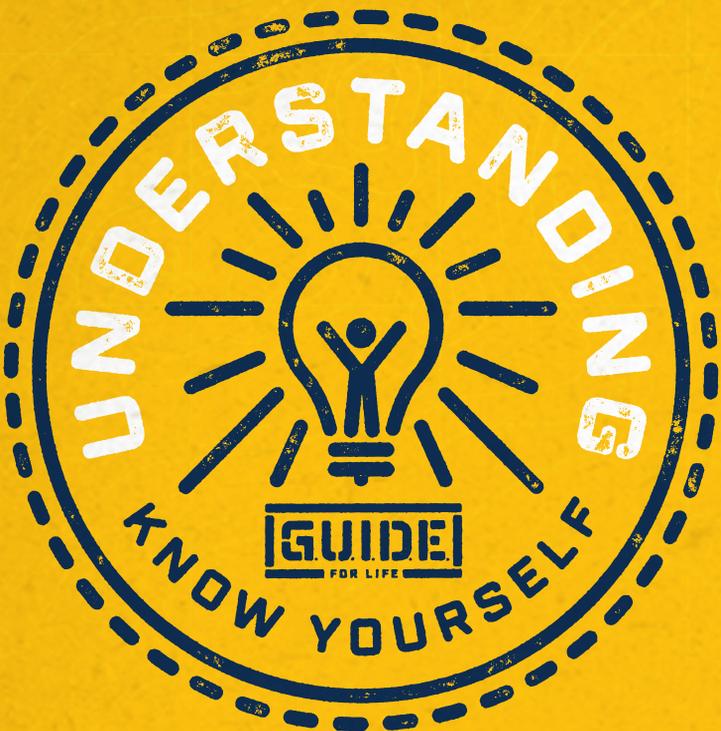


- Identificar mis características y valores personales (por ejemplo: confiable, integridad, ética)
- Presentar mi perspectiva en diferentes situaciones
- Reflexionar sobre las posibles consecuencias, tanto positivas como negativas antes de expresar mis pensamientos
- Analizar cómo los pensamientos y las emociones afectan en la toma de decisiones y al comportamiento responsable
- Practicar una comunicación efectiva (por ejemplo: escuchar, reflexionar y responder)
- Demostrar flexibilidad en mis pensamientos y en mis acciones (por ejemplo: pedir sugerencias, pensar en soluciones alternativas, adaptarme a cambios inesperados)
- Identificar y aplicar los pasos en un modelo de toma de decisiones
- Analizar los factores que me llevan a lograr objetivos y obtener el éxito (por ejemplo: manejo de tiempo, uso de los recursos adecuados, confianza en mí mismo)
- Establecer objetivos que me lleven al éxito escolar, laboral y en todos los demás aspectos a lo largo de mi vida
- Perseverar y ser flexible cuando me enfrento a cambios
- Trabajar en una tarea compleja y mantener mi atención en ella hasta terminarla

En preparatoria (high school) yo puedo:



- Incorporar habilidades de gestión personal en mi vida diaria, en el estudio, el trabajo, recursos personales y manejo del tiempo
- Controlar mi comportamiento en distintos escenarios
- Evaluar el papel que juega mi actitud en mi éxito (por ejemplo: pesimismo vs. optimismo)
- Conducirme con honestidad e integridad en todas las situaciones
- Usar estrategias para lidiar con el estrés y sentimientos negativos (como: rechazo, aislamiento social)
- Abogar por mis derechos y los de otros
- Demostrar empatía en distintos entornos, contextos y situaciones
- Hacer uso de habilidades que me permitan escuchar efectivamente en distintos escenarios y situaciones
- Demostrar que poseo características valiosas en un ser humano como confiabilidad, puntualidad e inclusión
- Considerar factores éticos, de seguridad, de salud y sociales cuando tomo decisiones
- Establecer objetivos académicos, para mi vida laboral y para mi vida en general marcando los pasos a seguir, el tiempo para lograrlos y el criterio con el que evaluaré los logros que obtenga
- Demostrar flexibilidad en mi forma de pensar y de actuar (por ejemplo: pedir sugerencias, pensar en alternativas, adaptarme a cambios inesperados)
- Demostrar un alto nivel de ética y compromiso en el trabajo



Este principio se refiere a la habilidad de reconocer nuestros sentimientos, valores y emociones y la influencia que ellos tienen en nuestro comportamiento en distintas situaciones personales y académicas. El conocimiento de uno mismo evalúa nuestras fortalezas y limitaciones para desarrollar un sentido de autoconfianza sano y bien fundamentado. Los alumnos que demuestran conocimiento de sí mismos son reflexivos, elocuentes, ingeniosos, curiosos, inquisitivos y tienen una mentalidad abierta.



GUIDE!

FOR LIFE



CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

- ✓ AUMENTO EN LA CONCIENCIA DE UNO MISMO
- ✓ CONOCER TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES
- ✓ DESARROLLAR HABILIDADES DE PENSAMIENTO CRÍTICO

LOS OBJETIVOS

COMO ALUMNO GRADUADO DEL ESTADO DE ARKANSAS SOY CAPAZ DE:

Compartir información de manera elocuente

- Puedo expresar claramente cómo me siento en distintas situaciones.
- Soy consciente de mis fortalezas y áreas en las que quiero crecer y puedo hablar claramente sobre esto.
- Puedo explicar información, hallazgos y pensamientos tanto de manera oral como escrita.

Desarrollar una mentalidad abierta, curiosa e inquisitiva

- Puedo identificar mis aspiraciones y reconocer cómo la dedicación y el trabajo arduo me ayudarán a conseguirlas.
- Estoy consciente de mis características personales y de cómo estas impactan o influyen mi comportamiento.

Ser reflexivo

- Estoy consciente de lo que sé y de cómo aprendo mejor.
- Estoy dispuesto a aceptar retroalimentación constructiva para poder mejorar constantemente.

Ser ingenioso

- Puedo hacer preguntas, investigar y explorar nuevos temas de aprendizaje.
 - Puedo identificar recursos tanto en la escuela como fuera de ella y buscar ayuda cuando la necesite.
-



CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

¿CÓMO LO PUEDO LOGRAR? ➤

En mis primeros años escolares (de kínder a segundo grado) yo puedo:



- Desarrollar hábitos de higiene personal
- Ser consciente de mi espacio personal
- Identificar lo que me gusta y lo que me desagrada, mis necesidades y mis deseos
- Reconocer y nombrar emociones básicas (por ejemplo: alegría, enojo, miedo, sorpresa) y asociarlas con palabras, expresiones faciales y/o gestos
- Expresar una gama apropiada de emociones a través de dramatizaciones, acciones, dibujos o lenguaje
- Comprender la conexión entre los sentimientos y los comportamientos
- Identificar personas, lugares y otros recursos en donde puedo pedir ayuda (por ejemplo: papás, familiares, personal de la escuela)
- Identificar situaciones en las que necesito ayuda de un adulto (por ejemplo: problemas grandes/problemas pequeños)
- Usar responsablemente las pertenencias de otros (por ejemplo: pedir permiso para usarlas, usarlas con cuidado)
- Describir cosas que hago bien
- Describir una actividad/tarea en la que necesito ayuda para completarla de manera exitosa

En los grados escolares de primaria alta (de 3 a 5) yo puedo:



- Identificar mis emociones y usar lenguaje constructivo para expresar mis sentimientos
- Ser responsable de mi higiene personal y describir su impacto en las relaciones sociales
- Describir mis cualidades (por ejemplo: fortalezas, debilidades, intereses y habilidades)
- Describir y priorizar capacidades e intereses que quiero desarrollar
- Identificar mis emociones y reconocer cómo se pueden relacionar con mi comportamiento
- Identificar estrategias confiables de autoayuda (por ejemplo: diálogo interno positivo, resolución de problemas, manejo del tiempo, autocontrol)
- Reconocer cualidades en aquellos que pueden ser un modelo a seguir y distinguir las influencias negativas/inapropiadas en otros
- Reconocer cómo evitar y prevenir el estrés y situaciones complicadas y aprender a lidiar con ellos de manera positiva

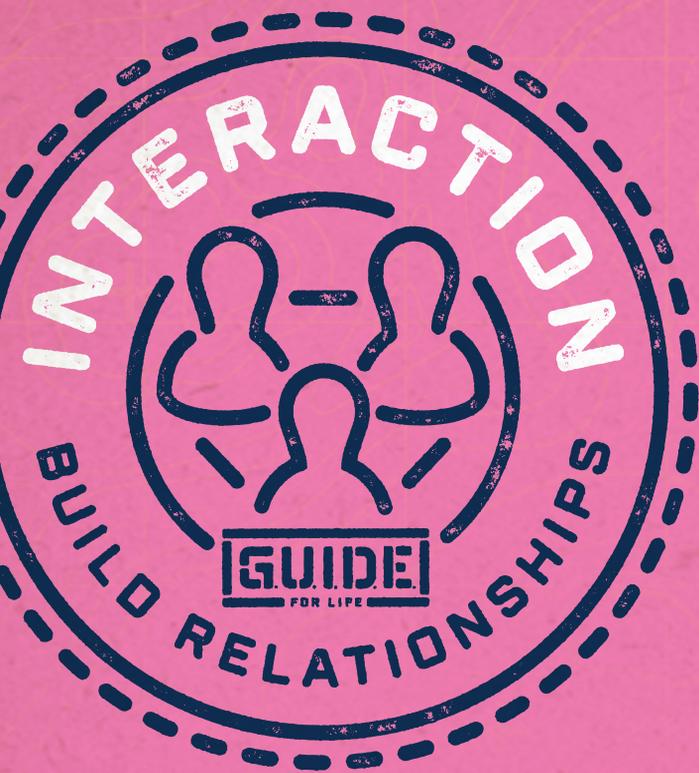
En la escuela intermedia (secundaria) yo puedo:



- Ser responsable de mi higiene personal
- Comportarme de manera adecuada según el lugar
- Utilizar técnicas de reflexión para reconocer mis fortalezas, áreas de oportunidad y potencial para planes futuros
- Explorar posibles profesiones y oportunidades de voluntariado basados en mis intereses y fortalezas
- Identificar recursos comunes y modelos a seguir para la resolución de problemas
- Implementar un plan para aumentar mis fortalezas, satisfacer una necesidad o enfrentar un desafío
- Analizar cómo aprovechar el apoyo de mi escuela y comunidad para el lograr éxito escolar y en la vida
- Reconocer cómo mis comportamientos pueden impactar mi éxito escolar y en la vida
- Analizar las consecuencias a corto y largo plazo de los comportamientos adecuados, las conductas de riesgo y las conductas perjudiciales
- Analizar las emociones que mejoran o perjudican mi habilidad para resolver problemas efectivamente
- Analizar y evaluar mis respuestas a emociones en diferentes situaciones
- Reconocer factores estresores comunes y el impacto que pueden tener en mí
- Reconocer las respuestas fisiológicas ante las distintas emociones e identificar estrategias que puedo usar para disminuir el estrés

En preparatoria (high school) yo puedo:

- Reconocer mi estilo de aprendizaje y encontrar formas de incorporarlo tanto en la escuela como fuera de ella
- Establecer prioridades para desarrollar fortalezas e identificar áreas de mejora
- Abogar por mis necesidades a partir de mis fortalezas y áreas de oportunidad
- Explorar posibles profesiones y oportunidades de voluntariado basadas en mis intereses y fortalezas
- Identificar organizaciones en mi comunidad que brinden oportunidades para desarrollar mis intereses o talentos
- Evaluar cómo mis comportamientos pueden afectar el logro de mis objetivos
- Analizar y utilizar recursos para la solución de problemas
- Implementar planes para aumentar mis fortalezas, cubrir mis necesidades o enfrentar problemas
- Buscar e identificar adultos que puedan ser modelos a seguir y crear con ellos una red de apoyo que contribuya a mi éxito escolar y en la vida
- Reconocer las respuestas fisiológicas a las diferentes emociones e identificar estrategias que puedo utilizar para mitigar el estrés
- Demostrar un uso responsable de las redes sociales
- Distinguir los diferentes códigos de etiqueta y vestimenta según el tipo de evento y vestir de manera adecuada para cada uno de ellos



Este principio se refiere a la habilidad de establecer y mantener relaciones que sean sanas y enriquecedoras con diferentes individuos y grupos. Los alumnos que logran crear relaciones positivas son capaces de comunicarse de manera clara, escuchar activamente y pedir u ofrecer ayuda cuando sea necesario.



GGUIDE

FOR LIFE



INTERACCIONES

- ✓ TRATAR A OTROS CON RESPETO
- ✓ COMUNICARSE DE MANERA EFECTIVA
- ✓ PEDIR Y BRINDAR AYUDA CUANDO SEA NECESARIO

LOS OBJETIVOS

COMO ALUMNO GRADUADO DEL ESTADO DE ARKANSAS SOY CAPAZ DE:

Convertirme en un comunicador efectivo, aún entre grupos de distintos orígenes

- Utilizo habilidades positivas de comunicación e interactúo de manera efectiva con otros.
- Puedo compartir de manera elocuente pensamientos, información y sentimientos de forma oral y escrita.
- Me involucro en relaciones positivas con individuos o grupos de orígenes diversos y con perspectivas distintas a las mías.

Escuchar atentamente

- Comprendo que puedo prevenir, manejar y solucionar conflictos con otros de manera constructiva.
- Me involucro en relaciones sanas y enriquecedoras tanto con mis compañeros como con adultos.
- Participo en conversaciones siendo respetuoso y considerado, aunque no esté de acuerdo con las otras personas.

Apoyar a otros

- Puedo trabajar con otros para desarrollar, implementar y evaluar objetivos.
 - Puedo elegir adecuadamente mis comportamientos y mis interacciones sociales.
-



INTERACCIONES

¿CÓMO LO PUEDO LOGRAR? ➤



En mis primeros años escolares (de kínder a segundo grado) yo puedo:

- Prestar atención a otros cuando están hablando
- Comprender la importancia de respetar el espacio personal
- Tomar turnos y compartir
- Aprender cómo hacer comentarios positivos que alienten a otros
- Hacer uso de reglas sociales de cortesía (por ejemplo: decir por favor, con permiso, etc.).
- Iniciar interacciones adecuadas con otros alumnos (por ejemplo: inventar juegos o actividades)
- Identificar adultos en quienes puedo confiar
- Pedir ayuda a adultos o a mis compañeros de manera adecuada
- Reconocer cuando alguien necesita ayuda y ofrecerle mi apoyo
- Decidir cómo pedir ayuda a mis compañeros o a adultos para resolver conflictos
- Reconocer el contacto físico adecuado

En los grados escolares de primaria alta (de 3 a 5) yo puedo:



- Reconocer las necesidades de otros y saber que sus necesidades son distintas a las mías
- Reconocer que la expresión facial, el lenguaje corporal y el tono de voz afectan las interacciones
- Usar habilidades colaborativas exitosamente
- Tener un espíritu deportivo positivo
- Iniciar interacciones positivas con otros alumnos
- Pedir ayuda a mis compañeros y a adultos de manera educada
- Ofrecer ayuda cuando veo que alguien la necesita
- Identificar problemas y conflictos que son comunes entre niños de mi edad
- Identificar maneras apropiadas e inapropiadas de resolver conflictos
- Reconocer el contacto físico adecuado
- Negociar con otros para satisfacer mis necesidades y lograr mis objetivos.

En la escuela intermedia (secundaria) yo puedo:

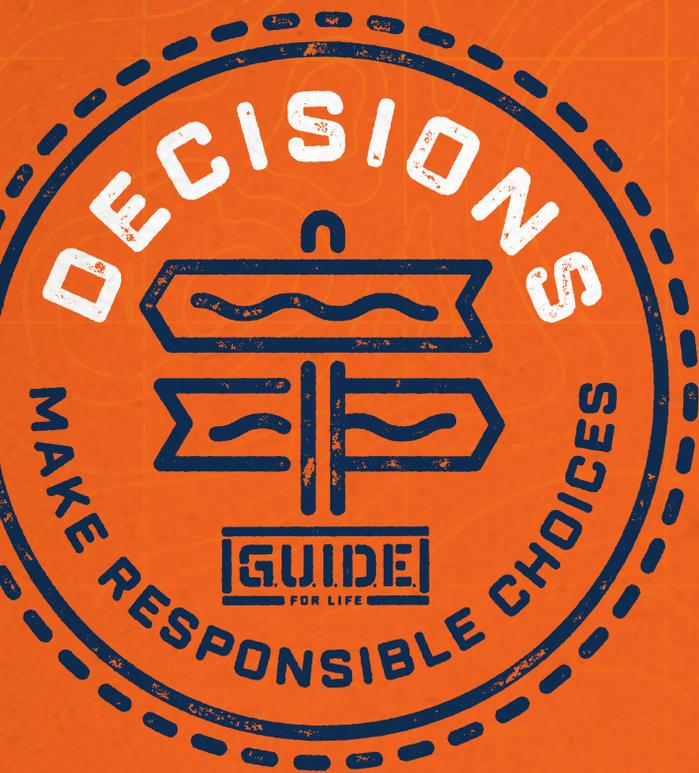


- Monitorear el impacto que tienen mi expresión facial, lenguaje corporal y tono de voz en mis interacciones
- Comprender la dinámica de los distintos grupos y responder de manera apropiada cuando me encuentro dentro de ellos
- Identificar usos apropiados e inapropiados de redes sociales y otros medios masivos de comunicación y posibles repercusiones e implicaciones
- Identificar cuando una persona o un grupo me presiona para hacer algo y resistirme a realizar actividades que me pueden poner en riesgo
- Identificar el impacto que tienen las redes sociales en las relaciones
- Estar consciente de cómo mis acciones pueden crear conflictos (por ejemplo, esparcir rumores, usar las redes sociales de forma inadecuada, hacer acusaciones falsas)
- Identificar personas o lugares que pueden ser apoyos positivos durante conflictos o crisis
- Evaluar estrategias para prevenir y resolver conflictos con otras personas
- Hacer uso de habilidades de resolución de problemas para disminuir la tensión y resolver diferencias
- Escuchar y reconocer los puntos de vista y formas de pensar de otros
- Saber cuándo es apropiado pedir ayuda a un adulto para solucionar un conflicto y cuándo podemos solucionarlo entre mis compañeros y yo

En preparatoria (high school) yo puedo:



- Evaluar cómo las normas sociales y culturales pueden afectar mis relaciones sociales
- Hacer uso de normas sociales y de etiqueta en distintos entornos, por ejemplo: en la escuela, en el trabajo, en eventos sociales
- Usar estrategias para colaborar con compañeros, adultos y otros miembros de la comunidad para fortalecer esfuerzos grupales
- Definir qué son las conexiones sociales y cuál es su impacto en mi vida
- Identificar las consecuencias de comportamientos seguros y riesgosos
- Reflexionar sobre mi papel en situaciones en que la presión de grupo puede afectar a otros
- Comprender la importancia de las relaciones profesionales en mi planeación a futuro en el ámbito laboral
- Explicar los beneficios de establecer límites
- Identificar mi papel en el manejo y resolución de conflictos (por ejemplo: mantener la calma, escuchar a todos los involucrados, estar abierto a soluciones nuevas).
- Utilizar técnicas de resolución de conflictos
- Encontrar soluciones a los conflictos en las que las necesidades de todos los involucrados sean satisfechas de manera adecuada
- Escuchar y reconocer las perspectivas y razonamientos de otros



Este principio se refiere a la habilidad de tomar decisiones sobre nuestro comportamiento e interacciones sociales que sean constructivas y respetuosas, que estén basadas en las creencias y estándares éticos de cada uno, tomando en cuenta nuestra seguridad y las normas sociales. También habla sobre utilizar las habilidades de toma de decisiones en situaciones académicas y sociales, incluyendo la ciudadanía digital; contribuir con la salud y bienestar tanto personal como de la escuela y la comunidad. Los alumnos que toman decisiones responsables son aprendices autónomos que buscan nuevas ideas y que son capaces de ingresar a los recursos apropiados en su casa, en la escuela y en el trabajo.



GGUIDE

FOR LIFE



TOMA DE DECISIONES

- ✓ CONSIDERAR LAS CREENCIAS PERSONALES, LA SEGURIDAD Y LA SITUACIÓN
- ✓ SITUACIÓN
- ✓ PENSAR SOBRE LAS POSIBLES CONSECUENCIAS

LOS OBJETIVOS

COMO ALUMNO GRADUADO DEL ESTADO DE ARKANSAS SOY CAPAZ DE:

Ser un aprendiz autónomo

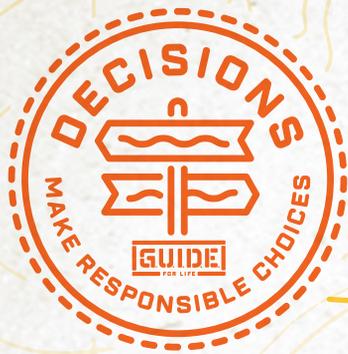
- Asumo proyectos y trabajo de manera independiente.
- Organizo mi tiempo y manejo mis responsabilidades personales efectivamente.
- Pido ideas y apoyo a mis compañeros y adultos cuando estoy tomando decisiones.

Ser un ciudadano responsable

- Soy responsable de las decisiones que tomo.
- Me comporto de manera responsable lo que incluye la habilidad de decir "No" ante la presión negativa de mis compañeros.
- Soy un miembro activo en mi comunidad.

Identificar, establecer y lograr objetivos

- Uso habilidades efectivas en la toma de decisiones para establecer y lograr objetivos para la educación superior, la vida laboral y la participación en la comunidad.
 - Considero múltiples factores en la toma de decisiones, incluyendo factores éticos, de salud y seguridad, así como mis responsabilidades personales y con la comunidad.
-



TOMA DE DECISIONES

¿CÓMO LO PUEDO LOGRAR? ➤

En mis primeros años escolares (de kínder a segundo grado) yo puedo:



- Identificar y ejemplificar situaciones seguras y situaciones peligrosas
- Comprender la diferencia entre comportamientos apropiados e inapropiados en la escuela
- Entender que mis comportamientos tienen consecuencias positivas o negativas
- Identificar los pasos necesarios para completar tareas que son mi responsabilidad tanto en casa como en la escuela
- Identificar problemas y sus posibles soluciones, así como los resultados esperados
- Trabajar en solucionar un problema
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos
- Desarrollar y poner en práctica la habilidad de tomar decisiones responsables

En los grados escolares de primaria alta (de 3 a 5) yo puedo:



- Comparar y contrastar situaciones seguras y peligrosas
- Identificar cómo la toma de decisiones responsables afecta el logro de mis objetivos a mediano y largo plazo
- Crear un horario diario que incluya actividades y tareas
- Identificar factores que pueden inhibir mi avance hacia el cumplimiento de logros personales
- Reconocer cómo y dónde pedir ayuda
- Describir las razones por las que tomé una decisión
- Comprender los roles y responsabilidades de cada persona dentro del salón de clases y en la escuela y por qué son importantes.
- Identificar y describir un problema
- Identificar el resultado esperado de ese problema
- Generar posibles soluciones al problema y analizar los pros y contras de cada solución
- Seleccionar e implementar la mejor solución
- Analizar los resultados de la solución
- Aceptar los resultados de las decisiones que tome

En la escuela intermedia (secundaria) yo puedo:

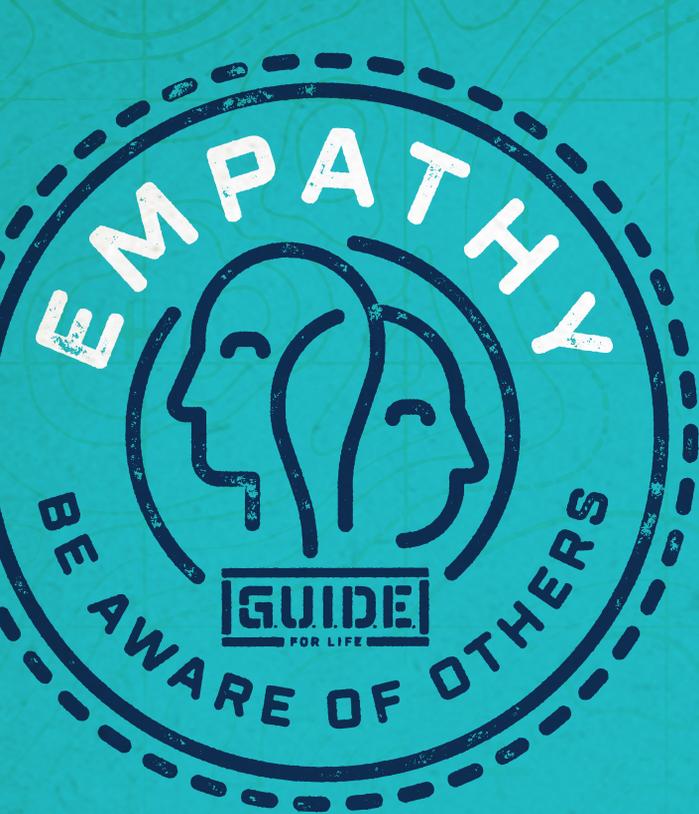


- Evaluar situaciones y personas para identificar si son seguras o peligrosas y reconocer cómo me puedo mantener seguro
- Monitorear cómo el avance hacia el logro de mis objetivos se ve afectado por la toma de decisiones responsables
- Analizar si el horario que establecí para cumplir con mis actividades y tareas escolares me ayuda a alcanzar mis objetivos
- Reconocer cómo, dónde y a quién debo pedir ayuda
- Cooperar en la creación y establecimiento de reglas, rutinas y normas para mi salón de clases
- Identificar un problema, definirlo y apreciar los puntos de vista de todos los involucrados
- Identificar la solución óptima para un problema
- Usar mi creatividad e innovación para generar distintas soluciones a un problema y discutir cada una de ellas considerando los recursos necesarios para resolverlo, así como los principios éticos de todos los involucrados
- Identificar la mejor solución para el problema y analizar qué tan factible es que funcione
- Elaborar un plan para llevar a cabo la opción elegida
- Evaluar la efectividad de la solución
- Hacer los ajustes necesarios al plan
- Hacerme responsable de mis decisiones y sus consecuencias

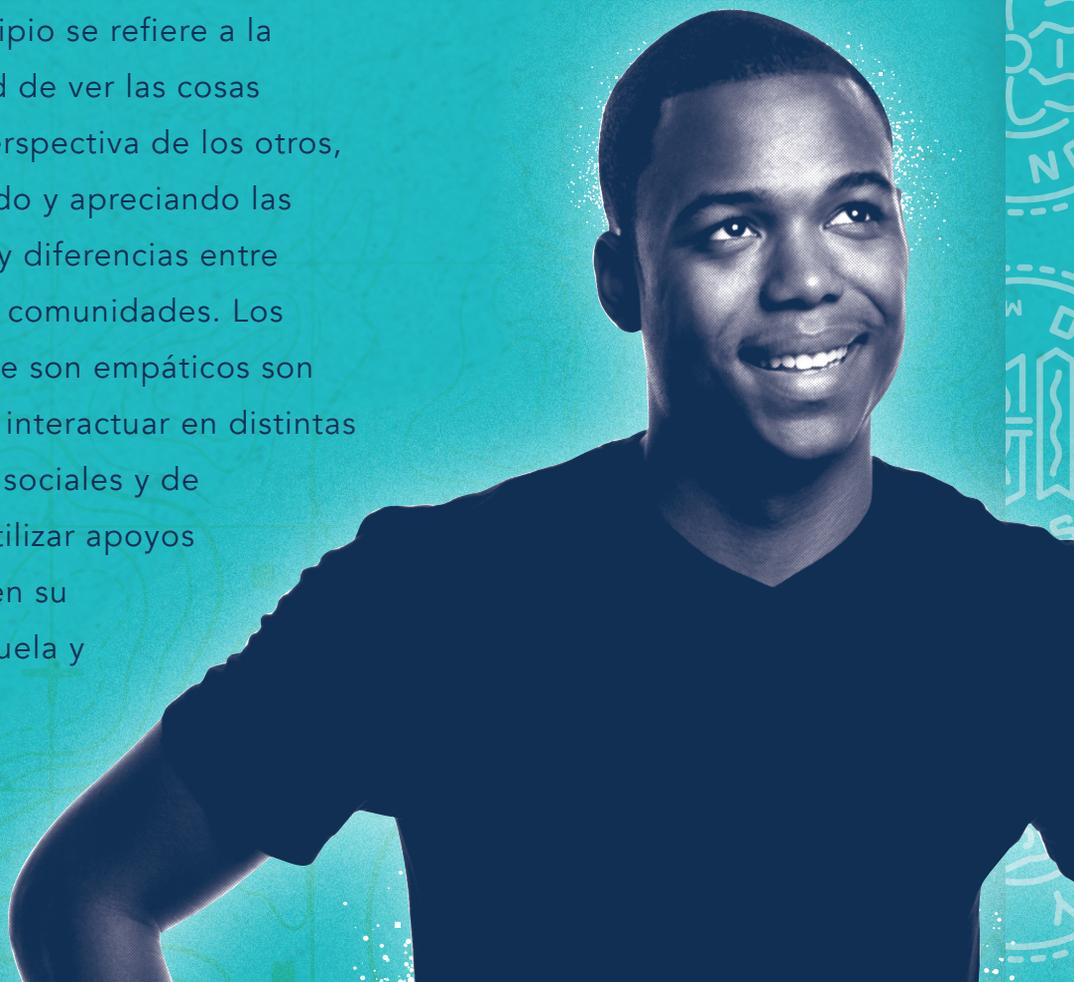
En preparatoria (high school) yo puedo:



- Evaluar los aprendizajes que me dejan las experiencias vividas y los errores cometidos
- Utilizar habilidades que me permitan tomar decisiones responsables cuando estoy buscando lograr un objetivo y evaluar cómo esto me lleva a concretarlo
- Usar mis habilidades y estándares de comportamiento para analizar las decisiones de otros
- Evaluar y reconocer cuáles situaciones son seguras y cuáles no, sopesar las distintas opciones y observar siempre comportamientos seguros, por ejemplo, en mis relaciones con otros, en los lugares que visito y en el uso de la tecnología.
- Analizar mi horario diario de actividades y tareas escolares para decidir si es efectivo y eficiente
- Identificar un problema y analizarlo considerando las perspectivas y puntos de vista de todos los involucrados
- Identificar la solución esperada al problema y evaluar si es posible obtenerla
- Usar mi creatividad e innovación para generar varias soluciones posibles y analizar cada una según los recursos necesarios, la situación y mi ética personal
- Hacer preguntas que me aclaren los distintos puntos de vista y me ayuden a encontrar la mejor solución
- Implementar la solución elegida
- Ajustar el plan cuando sea necesario para asegurarme de que se logre el objetivo
- Aportar ideas y apoyar decisiones que tengan un impacto positivo en mi comunidad



Este principio se refiere a la habilidad de ver las cosas desde la perspectiva de los otros, reconociendo y apreciando las similitudes y diferencias entre personas, y comunidades. Los alumnos que son empáticos son capaces de interactuar en distintas situaciones sociales y de acceder y utilizar apoyos y recursos en su familia, escuela y comunidad.



GUIDE FOR LIFE



EMPATÍA.

- ✓ TOMAR EN CUENTA LAS PERSPECTIVAS DE LOS OTROS
- ✓ VALORAR LOS SENTIMIENTOS DE LOS OTROS
- ✓ APRECIAR LA DIVERSIDAD

LOS OBJETIVOS

COMO ALUMNO GRADUADO DEL ESTADO DE ARKANSAS SOY CAPAZ DE:

Ser empático con los sentimientos de otros

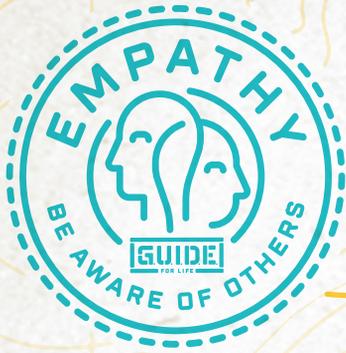
- Estoy consciente de los roles, pensamientos, sentimientos y perspectivas de los otros.
- Soy capaz de valorar las perspectivas de otros y empatizar con ellos.

Ser consciente de las diferencias culturales

- Reconozco que existen situaciones culturales en mi mundo y respeto la dignidad humana y las diferencias.
- Trabajo con otros para lograr objetivos comunes.
- Tengo la habilidad de percibir y responder de manera adecuada a la comunicación no verbal.

Ser un miembro colaborativo en mis grupos sociales

- Soy capaz de evaluar opciones y conectar con otros mientras trabajo con ellos.
 - Entiendo que mis acciones pueden tener un impacto duradero en la forma en que otros piensan, actúan o se comportan.
 - Soy capaz de identificar formas en que puedo contribuir en mi comunidad.
 - Puedo reconocer y utilizar recursos y apoyos en mi familia, escuela y comunidad.
 - Puedo llegar a acuerdos y colaborar de manera efectiva con otros.
-



EMPATÍA

¿CÓMO LO PUEDO LOGRAR? ►

En mis primeros años escolares (de kínder a segundo grado) yo puedo:



- Escuchar e identificar diferentes emociones en los otros, así como las causas de dichas emociones (por ejemplo, si se pierde tu perrito, te sientes "triste")
- Reconocer con ayuda, que las personas reaccionan de manera distinta a una misma situación
- Comprender que mis palabras y acciones pueden tener impacto en otros
- Entender que las personas tienen diferentes habilidades
- Escuchar activamente y ser parte de un grupo en el que puedo colaborar
- Interactuar de manera respetuosa utilizando las normas sociales adecuadas, como decir "por favor" y "gracias"
- Identificar mis cualidades y saber que las puedo usar para ayudar a otros

En los grados escolares de primaria alta (de 3 a 5) yo puedo:



- Identificar que puede haber múltiples razones para una emoción
- Usar mis habilidades de atención y escucha para identificar los sentimientos y las perspectivas de otros (por ejemplo, rostro, cuerpo, voz)
- Responder de manera empática a las emociones y necesidades de los demás (por ejemplo, compartir una experiencia personal con ellos, abogar por alguien)
- Analizar cómo mi comportamiento puede afectar a otros
- Respetar y cooperar cuando estoy trabajando con otros
- Reconocer que mi comportamiento afecta a otros y ajustarlo de manera adecuada
- Definir el acoso escolar o bullying y reconocer cómo afecta a otros
- Trabajar de manera colaborativa para resolver problemas y lograr objetivos
- Reconocer e identificar aspectos en común y diferencias entre las personas (raza, cultura, idioma, habilidades)
- Identificar y apreciar las habilidades, capacidades y cualidades de otros
- Identificar y desempeñar distintos roles que contribuyen al bienestar en mi casa, escuela y comunidad
- Demostrar características positivas en el trato con otros: amabilidad, cortesía, respeto, cuidado.

En la escuela intermedia (secundaria) yo puedo:



- Reconocer señales no verbales en otros y responder adecuadamente
- Utilizar habilidades de conversación para entender la perspectiva de otros
- Analizar mi comportamiento, determinar cómo este puede afectar los sentimientos de otros y ajustarlo cuando el impacto es negativo
- Identificar distintas formas en que puedo apoyar y animar a otros
- Brindar apoyo a personas que lo necesiten
- Respetar las perspectivas y culturas de otros
- Reconocer el impacto, positivo o negativo, que tiene la presión social en las relaciones
- Expresar empatía de distintas maneras
- Explicar cómo las diferencias individuales, sociales y culturales pueden aumentar la posibilidad de caer en estereotipos y buscar formas de evitarlo
- Analizar las consecuencias de evitar el acoso escolar o bullying
- Poner en práctica estrategias para aceptar y respetar similitudes y diferencias
- Aceptar similitudes y diferencias y trabajar en grupo para solucionar problemas
- Llegar a acuerdos y trabajar de manera efectiva en grupos

En preparatoria (high school) yo puedo:



- Analizar los factores que influyen en las diferentes perspectivas de un tema
- Diferenciar entre el contenido emocional y el contenido objetivo de lo que dice alguien
- Comparar las múltiples perspectivas sobre un mismo tema
- Identificar las señales verbales, no verbales y situacionales que me indican cómo se sienten los otros
- Analizar los orígenes y efectos negativos de los estereotipos y los prejuicios
- Reconocer cómo la perspectiva y los prejuicios impactan las interacciones entre personas
- Entender el papel que tienen las similitudes y diferencias culturales en los grupos sociales
- Abogar por los derechos de otros y los míos
- Cooperar con otros en implementar estrategias dirigidas a atender necesidades en mi comunidad
- Evaluar la forma en que la sociedad y las normas culturales afectan las interacciones personales
- Reconocer y responder a las pautas sociales de forma que
- Colaborar con un grupo para lograr resultados positivos

REFERENCES

Knowledge, Skills and Dispositions:
The Innovation Lab Network State Framework
for College, Career, and Citizenship Readiness,
and Implications for State Policy

- ▶ <https://ccsso.org/sites/default/files/2017-10/ILN%20Knowledge%20Skills%20and%20Dispositions%20CCR%20Framework%20February%202013.pdf>

Understanding Maine's Guiding Principles

- ▶ https://gallery.mailchimp.com/a582edd6473e477ef6307c769/files/671c0f1d-30f3-4412-94e9-31c4ca3a3022/MaineGuidingPrinciples102015_FINAL_1_.pdf

SEL Assessment Guide: An interactive tool
to help practitioners select and effectively use
currently available assessments of students'
SEL competencies

- ▶ <https://measuringSEL.casell.org/assessment-guide/>

Personal Competency: A Framework for
Building Students' Capacity to Learn –
Sam Redding

- ▶ http://www.adi.org/about/downloads/PC_Framework_rev03.10.15.pdf

Washington State Board of Education

- ▶ <http://www.k12.wa.us/Workgroups/SELB-Meetings/SELBWorkgroup2016Report.pdf>
- ▶ <http://www.k12.wa.us/StudentSupport/SEL/OnlineModule.aspx>

ASCA Mindsets & Behaviors for
Student Success: K-12 College- and
Career-Readiness Standards for Every Student

- ▶ <https://schoolcounselor.org/asca/media/asca/home/MindsetsBehaviors.pdf>

28 Skills of a Really Ready Student

- ▶ <https://www.apexlearning.com/blog/28-skills-of-a-really-ready-student>

Incorporating Social and Personal
Competencies into Classroom Instruction
and Educator Effectiveness

- ▶ https://www.tn.gov/content/dam/tn/education/safety/safe_sch/safe_sch_se_toolkit.pdf

Illinois State Board of Education

- ▶ <https://www.isbe.net/Pages/Social-Emotional-Learning-Standards.aspx>

Teaching the Whole Child Instructional
Practices That Support Social-Emotional
Learning in Three Teacher Evaluation
Frameworks

- ▶ <http://www.gtlcenter.org/sites/default/files/TeachingtheWholeChild.pdf>

Improving College and Career Readiness by
Incorporating Social and Emotional Learning

- ▶ http://www.ccsrcenter.org/sites/default/files/Improving%20College%20and%20Career%20Readiness%20by%20Incorporating%20Social%20and%20Emotional%20Learning_0.pdf

The Collaborative for Academic, Social and
Emotional Learning (CASEL): A trusted source
for knowledge about high-quality, evidence-
based social and emotional learning (SEL).
CASEL supports educators and policy leaders
and enhances the experiences and outcomes
for all PreK-12 students.

- ▶ <https://casell.org>
-



BUILD RELATIONSHIPS

MAKE RESPONSIBLE CHOICES

BE AWARE OF OTHERS

DECISIONS

EMPATHY

INTERACTION

DECISIONS

BE AWARE OF OTHERS

DECISIONS

EMPATHY

